

ほけんだより



坂下中学校 2011.5.18

新しい生活、新しいクラスには慣れましたか？新しい環境や周りの人との関係で、ストレスや疲れがたまり、ちょうど5月ごろ、体と心にいろいろな不調が出てくることがあります。生活リズムを守り、ゆっくりお風呂に入ったり、リラックスすることで早く元気を取り戻しましょう。

身体測定の結果（平均値）平成23年度

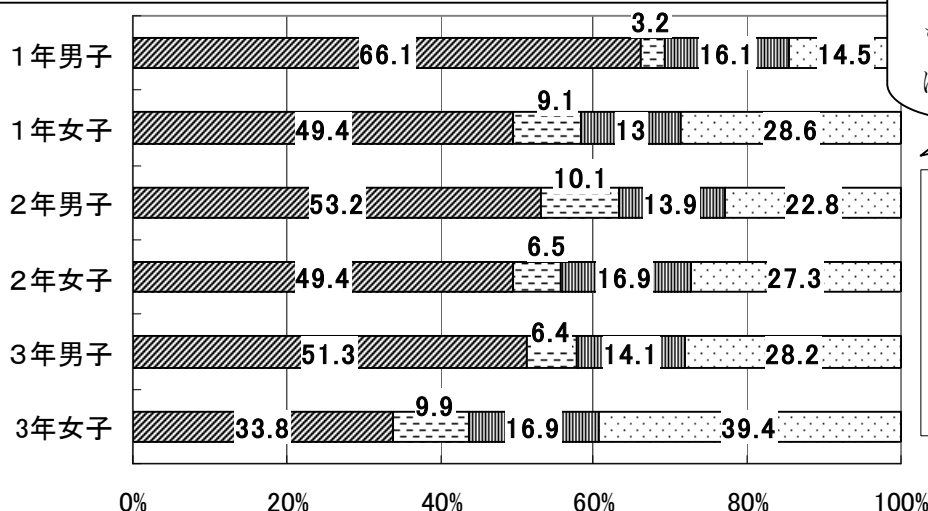
自分の測定値と比べてみよう！

		身長（cm）		体重（kg）		座高（cm）	
		坂下中	全国平均	坂下中	全国平均	坂下中	全国平均
男子	1年	152.3	152.4	<u>45.9</u>	44.1	80.8	81.3
	2年	159.6	159.7	48.8	49.2	84.4	85.0
	3年	164.5	165.1	53.4	54.4	88.1	88.1
女子	1年	151.8	151.9	43.6	43.8	81.5	82.1
	2年	153.7	155.0	45.1	47.3	82.5	83.8
	3年	<u>156.6</u>	156.5	<u>50.6</u>	50.0	84.7	84.8

※ 全国平均値は、平成22年度のもの。下線がある値が全国平均値より上回っている。

視力の結果（裸眼）

視力Dの割合は、学年が上がるほど多くなっている。どの学年も、約半数の人が視力が0.9以下になっている。



- A(1.0以上)
- ▨ B(0.9~0.7)
- ▣ C(0.6~0.3)
- D(0.2以下)



5月31日は世界禁煙デーです！

なぜ、未成年者の喫煙はいけないのか？

未成年者の喫煙がいけないのは、法律で禁止されているからだけではなく、成長期にある未成年者の若い細胞は、大人以上にたばこの害を受けやすいのです。そのため、がんや心臓病などの深刻な健康障害が生じやすく、死亡率も高くなります。また、喫煙を開始する年齢が早いほど、ニコチン依存になりやすく、やめたいと思っても容易にはやめられなくなってしまいます。

このように、たばこは未成年者にとって（もちろん大人にとっても）「百害あって一利なし」なのです。



成長期におけるタバコの悪影響

- ・ 激しい運動をすると息切れする。
- ・ せきやたんが増える。
- ・ 胃腸の調子が悪くなる。
- ・ 肌が荒れる。
- ・ 身長が伸びない。
- ・ 記憶力、学習能力の低下につながる。
- ・ ガン発生率、死亡率が高くなる。
- ・ ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる。

興味があっても絶対に手を出してはいけません。他人からすすめられても「NO」と断る勇気を持ちましょう。

真っ黒な肺の様子！

非喫煙者の肺



喫煙者の肺



左側の方が、22歳からたばこを吸い始めた人です。肌も歯も、全く違いますね。

40歳の双子です。顔が変わってしまっています。どちらが、喫煙者かわかりますか？



保護者の方へ

4月から健康診断を行っています。病気や異常の疑いがある場合には、治療のお知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、専門医を受診していただきますようよろしくお願いします。なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、専門医受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。その点もご了承ください。